



	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Sem. 1</b> 28 mars au 3 avril					<b>Objectifs du mois TOUGO</b> <b>Manger mieux.</b> <b>Bouger plus.</b> <b>Se sentir bien.</b>	<b>10 h à 10 h 40</b> Aquapoussette Piscine régionale Marjolaine Gagnon  <b>18 h à 19 h</b> Entraînement- Madelifit avec Yannick Chevarie	<b>11 h à 12 h</b> Initiation au cardiovélo (spinning) au CAP Rina Cyr
<b>Sem. 2</b> 4 avril au 10 avril	<b>JOYEUSES</b> <b>Pâques !</b>	<b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-1 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*  <b>18 h à 19 h</b> Entraînement-Madelifit avec Yannick Chevarie	<b>8 h 15</b> Radioactive à CFIM avec La Coopérative École Cindy Mae Danse  <b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-1 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102	<b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-1 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*  <b>18 h 45 à 19 h 45</b> Entraînement - Madelifit avec Yannick Chevarie	<b>10 h 30 à 12 h</b> ELDOA-nouvelle maman CMSD avec Véronique Dufour  <b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-1 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*	<b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule -1 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*  <b>13 h 30 à 14 h 30</b> Marche Yogique Noémie Bourque en sentier ou plage  <b>18 h à 19 h</b> Entraînement- Madelifit avec Yannick Chevarie	<b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-1 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*
<b>Sem. 3</b> 11 avril au 17 avril	<b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-2 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*	<b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-2 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*  <b>18 h à 19 h</b> Entraînement-Madelifit avec Yannick Chevarie  <b>18 h 30 à 19 h 45</b> Méditation « Au cœur de soi » Karine Deraspe au Café Cindy Hook	<b>8 h 15</b> Radioactive à CFIM avec La Coopérative École Cindy Mae Danse  <b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-2 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*	<b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-2 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*  <b>18 h 45 à 19 h 45</b> Entraînement - Madelifit avec Yannick Chevarie	<b>10 h à 11 h</b> Cardio poussette sur la piste du Centre Alfred- Gallant avec Marie-Pier Bénard  <b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-2 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*	<b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-2 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*  <b>18 h à 19 h</b> Entraînement- Madelifit avec Yannick Chevarie	<b>11 h à 12 h</b> Initiation au cardiovélo (spinning) au CAP Rina Cyr  <b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-2 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*
<b>Sem. 4</b> 18 avril au 24 avril	<b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-3 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*  <b>13 h à 17 h</b> Éco-vélo des Îles Essai de 30 min de vélo électrique avec Bernard Vigneault	<b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-3 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*  <b>18 h à 19 h</b> Entraînement-Madelifit avec Yannick Chevarie	<b>8 h 15</b> Radioactive à CFIM avec La Coopérative École Cindy Mae Danse 8h15  <b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-3 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*	<b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-3 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*  <b>18 h 45 à 19 h 45</b> Entraînement - Madelifit avec Yannick Chevarie	<b>10 h à 11 h</b> Cardio poussette sur la piste du Centre Alfred- Gallant avec Marie-Pier Bénard  <b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-3 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*	<b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-3 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*  <b>18 h à 19 h</b> Entraînement- Madelifit avec Yannick Chevarie	<b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-3 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*
<b>Sem. 5</b> 25 avril au 1 <sup>er</sup> mai	<b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-4 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*	<b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-4 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*  <b>18 h à 19 h</b> Entraînement-Madelifit avec Yannick Chevarie	<b>8 h 15</b> Radioactive à CFIM avec La Coopérative École Cindy Mae Danse 8h15  <b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-4 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*	<b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-4 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*  <b>18 h 45 à 19 h 45</b> Entraînement - Madelifit avec Yannick Chevarie	<b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-4 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*	<b>10 h 30 et 14 h 30</b> Capsule-4 Yoga sur chaise avec Noémie Bourque Canal 102*  <b>18 h à 19 h</b> Entraînement- Madelifit avec Yannick Chevarie	

\* Projet « À la rencontre des aînés » de l'Association des personnes handicapées des Îles.

La programmation est sujette à changements. Surveillez les modifications en suivant l'évènement « TOUGO – bouger plus, manger mieux et se sentir bien aux Îles-de-la-Madeleine » sur la page Facebook de la Municipalité des Îles.

Pensez à surveiller les horaires des [bains](#) et [patinages](#) libres offerts par la Municipalité.

Inscription obligatoire pour toutes les activités en présence au [www.muniles.ca](http://www.muniles.ca) ou au 418 986-3100, postes 121 ou 140, du lundi, à 8 h 30, au jeudi, à 15 h, pour la semaine en cours.